Edgar J. Cyriax

Das Turnen

nach

medizinischen und pädagogischen Grundsätzen.

Wie die Zucht
So die Frucht!

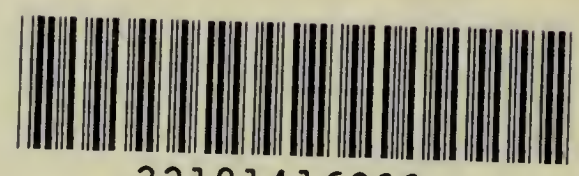
Herausgegeben

von

Deputirten der Berliner Lehrer-Vereine und der Hufeland'schen medicinisch-chirurgischen Gesellschaft.

Berlin, 1869.

Otto Loewenstein.


22101416222

Med
K8646

Das Turnen

nach

medizinischen und pädagogischen Grundsätzen.

Wie die Zucht
So die Frucht!

Herausgegeben

von

Deputirten der Berliner Lehrer-Vereine und der Hufeland'schen medicinisch-chirurgischen Gesellschaft.

Berlin, 1869.

Otto Loewenstein.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. QT

Inhalt.

Seite

Einleitung 5

A. Wer ſoll turnen? 13

B. Wie ſoll geturnt werden? 20

C. Wo ſoll geturnt werden? 25

D. Wann und wie lange ſoll geturnt werden? 27

Es ist eine unbestrittene Wahrheit, daß die Schule bei ihren erzieherischen Bestrebungen nicht den kindlichen Geist allein, sondern den ganzen Menschen in's Auge zu fassen hat. Geist und Körper stehen in einer unauflöslichen Verbindung. Die Entwickelung des Geistes kann nur dann eine normale, naturwüchsige sein, wenn mit ihr die Entwickelung des Körpers gleichen Schritt hält. Auf dem Boden eines kranken, schwachen Körpers wird nur in seltenen Fällen ein kräftiger, dauernd starker Geist emporwachsen, und die auf Kosten des Körpers beschleunigte geistige Reife wird sich früher oder später an der leiblichen, geistigen Gesundheit schwer rächen. Es muß daher als das höchste Ideal des Lehrers und Erziehers hingestellt werden, eine gesunde Seele in dem gesunden Körper herauszubilden: Mens sana in corpore sano.

Von dieser Erkenntniß geleitet, hat man in neuester Zeit die Leibesübungen als einen wohl- und gleichberechtigten Unterrichtsgegenstand bezeichnet und in die Schule eingeführt. Freilich ist dies noch nicht in allen Schulen

geschehen. Noch stellen sich hier und dort Vorurtheile und falsche Anschauungen der Erhebung des Turnens zu einem obligatorischen Unterrichtsgegenstande mit Macht entgegen. Aber je weiter sich das Feld des Wissens ausdehnt, je mehr die Kinder in unserer Zeit lernen müssen, um den Anforderungen einer vorgeschrittenen und täglich mehr nach vorwärts sich bewegenden Kultur zu genügen und dereinst selbstständig und bewußt in das nach so vielen Richtungen hin erregte Leben einzutreten, desto mehr wird sich die Ueberzeugung Bahn brechen, daß in der kräftigen Entwickelung des Körpers der geistigen Bewegung und Erregung schon frühzeitig ein Gegengewicht gegeben werden müsse.

Wenn wir auch im Verlaufe dieser Abhandlung Gelegenheit finden werden zu zeigen, daß das Turnen nicht nur Vortheile für den Körper, sondern auch nach andern Richtungen hin bietet, so müssen wir doch die gesundheitliche, diätetische Seite als die wichtigste voranstellen.

Mit dieser Aufgabe stellt die Turnkunst an den Lehrer und Leiter turnerischer Uebungen die Forderung, daß er die Natur des Kindes und die wichtigsten Vorgänge und Prozesse des Lebens im Allgemeinen kenne. Er wird dann die Wirksamkeit der systematischen Leibesübungen in ihrer ganzen Bedeutung zu erfassen im Stande sein und wissen, worauf es ankommt, um das Ziel zu erreichen und Fehl- und Mißgriffe zu vermeiden, die, indem sie hier und dort

Schaden anrichten, das Turnen selbst leicht in Mißkredit bringen.

Durch die regelrechten, zweckentsprechenden Turnbewegungen wird die gesammte Lebensthätigkeit des Kindes wesentlich erhöht. Es giebt im ganzen Körper kaum ein Organ, das nicht zu einer erhöhten organischen Leistung die Anregung erhielte. Zunächst und direkt wird das Muskelsystem erregt und zu verstärkten Zusammenziehungen veranlaßt. Gleichzeitig strömt nach einem bekannten physiologischen Gesetz das Blut in lebendigerer Strömung in das Muskelgewebe ein, um zur Neubildung von Muskelmasse verwendet zu werden. Es wird der Stoffwechsel ein regerer und neue Ansätze decken den Verlust an Muskelfasern, die sich im Verhältniß zu der organischen Thätigkeit abnutzen und aus dem Körper entfernt werden. Der Muskel wird bei diesem Prozeß der Verjüngung fester, straffer, umfangreicher. Die Erregung der äußern (animalen) Muskelfasern überträgt sich aber auch auf die innern, unwillkürlichen. Namentlich wird das Herz in erhöhte Thätigkeit versetzt, zu verstärkten Zusammenziehungen gereizt. Mit dem verstärkten und beschleunigten Herzschlag wird die Strömung des Blutes durch die Blutkanäle beschleunigt und die äußersten Enden derselben (Haar- oder Kapillargefäße) mit Blut erfüllt. Der raschere Puls, die erhöhte Gesichtsröthe und andere Erscheinungen sind die unmittelbare Folge. Von der rascheren Blutbewegung werden natürlich auch die Lungen betroffen; der Athmungsprozeß wird belebt, die Lunge

weitet sich mehr aus, die verdorbenen Gase werden rasch ausgeathmet, während die atmosphärische, sauerstoffreiche Luft lebendig bis in die feinsten Lungenbläschen einströmt und unter Erhöhung der natürlichen Wärme das schwarze venöse Blut in ein hellrothes, lebenskräftiges Blut umwandelt. Dieses wohlorganisirte Blut durchdringt nun den ganzen Körper und erzeugt jenes Gefühl von Lebensfrische und Freudigkeit, das jeder Turner kennt. Zu diesem Gefühl trägt aber auch das erhöhte Nervenleben das Seinige bei. Die Zusammenziehung der Muskeln erfolgt unter dem Einfluß der entsprechenden Bewegungsnerven, die vom Gehirn, dem Centralorgane des Willens, aus, ihre Anregung erhalten. Mit der häufigen Muskelübung gewinnen daher auch die Bewegungsnerven an Festigkeit der Faser, an Kraft und Sicherheit der Leitung, und das Kraftbewußtsein wird ein erhöhtes.

Zur Belebung des Athmungsprozesses trägt auch die erhöhte Thätigkeit der Brustmuskeln das Ihrige bei. Diese bewirken durch den verstärkten Zug am Brustkasten eine größere Ausdehnung und Ausweitung desselben, eine Abrundung und Wölbung der Rippen und verschaffen den innerhalb des Brustkastens liegenden Lungen mehr Raum und Freiheit für ihre Erweiterung und Athmungsthätigkeit. So werden die Lungen gestärkt, sie erlangen ein festeres Gewebe und werden in den Stand gesetzt, außergewöhnliche Anstrengungen durch Laufen, Bergesteigen und dergleichen zu ertragen und schädlichen Witterungseinflüssen und plötz-

lichen Temperaturveränderungen zu widerstehen. Daher sind Turnübungen als ein Hauptverhütungsmittel der Lungenschwindsucht zu bezeichnen, und Tausende von Menschen, die schon in der Jünglingszeit ein Opfer der so verderblichen Krankheit sind, hätten dem Leben erhalten werden können, hätten sie schon im Kindesalter ihren Athmungsorganen die rechte Pflege angedeihen lassen. Mancher Jüngling hat durch rechtzeitiges Turnen die Krankheit fern gehalten. Noch auf ein anderes Leiden ist hinzuweisen, das, mehr eine Krankheit des Mannesalters, wenn auch selten lebensgefährlich, doch die Quelle vieler Beschwerden ist, die das Leben trüben und verkürzen. Es ist dies das sogenannte Hämorrhoidalleiden. Dieses Leiden beruht hauptsächlich auf einer Trägheit des Blutlaufs in den Unterleibsorganen und auf Stockungen des Blutes in deren Blutgefäßen und hat in der mangelhaften Körperbewegung seine wichtigste Ursache. Besonders der gelehrte Stand, der eine mehr sitzende Lebensweise führen muß, ist der Hämorrhoidal- oder Unterleibskrankheit am meisten Preis gegeben. Und hiergegen giebt es kein besseres Vorbeugungsmittel als das frühzeitig angewendete Turnen. Die gekräftigten Bauchmuskeln und Muskelhäute, die die Bauchorgane umkleiden, befördern die sogenannte peristaltische Bewegung der Därme und erzeugen einerseits eine Regelmäßigkeit der Leibesöffnung, die ja bei Unterleibsleiden eine so wichtige Rolle spielt, während sie andererseits auf das Verdauungsgeschäft selbst günstig einwirken. Dadurch und durch die Circulation,

die vom Herzen aus lebendig angeregt wird, strömt auch das Blut rascher durch die Gefäße des Beckens, so daß es zu Stockungen so leicht nicht kommen kann. Gleichzeitig geht auch die Gallenbereitung in der Leber regelmäßig von Statten, und die Galle fließt ungehindert den Verdauungsorganen zu, um fördernd in den Verdauungsprozeß einzugreifen. Angedeutet mag hier noch werden, daß durch kräftiges Turnen das so verderbliche Laster geschlechtlicher Verirrungen thatsächlich beschränkt wird, wenn auch dabei noch andere Kräfte als die Muskelthätigkeit mitwirken mögen.

Einen mächtigen Einfluß übt das Turnen auf die Haut. Wie alle anderen Absonderungen wird auch die Abscheidung durch die Haut bis zur Schweißbildung vermehrt. Die verstärkte Hautausdünstung entfernt abgenutzte, verbrauchte Stoffe aus dem Körper und trägt viel dazu bei, dem Blute seine Reinheit, seine normale Mischung und Beschaffenheit zu erhalten, beziehungsweise wiederzugeben. Die Haut ist aber auch in ihrer ganzen Ausdehnung der Sitz der Empfindungsnerven, von denen aus (neben den Sinnesnerven) die Zustände der Dinge in's Bewußtsein gebracht werden. Diese Nerven werden gekräftigt, widerstandsfähiger gemacht, die ganze Haut gewinnt an Straffheit und Festigkeit und gelangt zu einem Zustande der Abhärtung, der für die geistige und körperliche Entwickelung von so großer Bedeutung ist. Dieser Abhärtung haben es die Kinder zu danken, daß sie sich viel seltener erkälten und daß sie katarrhalischen und rheumatischen Krank-

heiten viel weniger ausgesetzt sind, als nicht turnende, verzärtelte und verweichlichte Kinder.

Der erhöhte Stoffwechsel und die verstärkte Thätigkeit aller Absonderungsorgane wecken in dem Kinde das Bedürfniß und das Verlangen, die verloren gegangenen festen und flüssigen Bestandtheile des Organismus wieder zu ersetzen. Durst und Appetit werden rege, und die angeregten Verdauungsorgane führen den Verdauungsprozeß leicht und ungestört zu Ende. Endlich hat die Ermüdung des Muskelsystems einen ruhigen, festen, erquickenden Schlaf zur Folge, mit welchem die Wirkung des Turnens auf eine wohlthuende, gedeihliche Weise sich abschließt.

Daß eine solche, regelmäßig wiederkehrende Einwirkung dem Wachsthum und der normalen Entwickelung des kindlichen Körpers förderlich sein muß, das bedarf keines Beweises. Aber auch der Einfluß des Turnens auf den Geist und dessen Entwicklung ist nicht unbedeutend. Schon die Belebung des Stoffwechsels und die bessere Blutmischung schaffen im Gehirn, dem Organe der geistigen Thätigkeit, neue Fasermasse und eine festere Substanz. Der mehr nach außen gerichtete (centrifugale) Blutlauf verhindert Ansammlung und Stockung des Blutes in den Kopfadern. Das Lernen, die gespannte Aufmerksamkeit, erzeugen leicht Andrang des Blutes nach dem Gehirn (Kongestionen), Kopfschmerz, Abspannung, Ermüdung, Unlust, Verstimmung. Durch das Turnen wird diese ungünstige Einwirkung ausgeglichen. Die Munterkeit, Lebendigkeit, die Frische und

Spannkraft (Elastizität) des Geistes werden wieder hergestellt, die Gräulichkeit, der Mißmuth, die Schwerfälligkeit verschwinden, das Gehirn wird entlastet und geht erfrischt und neubelebt wieder an die geistige Arbeit. Ja, dieser Zustand ist kein vorübergehender, durch die fortgesetzten Leibesübungen wird vielmehr das Organ dauernd gestärkt und zu einer höheren Lebensthätigkeit gebracht, der Wille wird gekräftigt, einerseits die Thatkraft erhöht, anderseits die Widerstandsfähigkeit gesteigert, so daß schädliche Einflüsse, denen das schwache Kind ausgesetzt ist, namentlich auch Gemüthsbewegungen, an dem durch Turnen gekräftigten spurlos vorübergehen. So bildet sich schon frühzeitig der Charakter, der Knabe wird zum Manne erzogen, und die Schule wird eine Schule des Lebens.

Mit der Zunahme der Kräfte des Muskel- und Nervensystems wächst auch die Gelenkigkeit, die Gewandtheit, die Anstelligkeit, die freie und leichte Verfügung des Willens über einzelne bestimmte Muskelgebiete. Hieraus entwickelt sich die technische Geschicklichkeit, welche für die Folge im Berufsleben wohl zu verwerthen und die nichts Anderes ist, als die leichte feine Handhabung der Muskeln nach gewissen Zielen hin. Die Seele gelangt zur Herrschaft über den Körper. Dadurch steigert sich das Selbstgefühl, das Selbstvertrauen, die Selbstständigkeit, der Muth, die Geistesgegenwart, die Zähigkeit und Ausdauer. Durch das Zusammenturnen einer größeren Zahl von Kindern wird in dem einzelnen das Bewußtsein der Zusammengehörigkeit

auch bei diesem Unterricht geweckt, sie sind die Glieder eines größeren Ganzen. Die Unordnung, der Ungehorsam des Einzelnen stört die Ordnung des Ganzen. Die Kinder fühlen sehr bald, daß jeder Einzelne zum Gelingen des Ganzen beitragen müsse und je besser der Einzelne das Seine macht, um so besser die Gesammtwirkung wird. Es wird so ein ehrenhafter Wetteifer erweckt, und dadurch eine überaus wohlthätige Rückwirkung auf die Haltung (Disziplin) der Schule überhaupt ausgeübt.

Nachdem dies vorausgeschickt, gehen wir zur Beantwortung folgender Fragen über: 1) Wer soll turnen? 2) Wie soll geturnt werden? 3) Wo soll geturnt werden? 4) Wann und wie lange soll geturnt werden?

A. Wer soll turnen?

Jedes Kind soll, so lange es die Schule besucht, an den Turnstunden Theil nehmen, wenn nicht besondere körperliche Zustände das Turnen verbieten. Nicht jede Krankheit darf das Turnen ausschließen, ja es giebt Krankheitsformen, bei denen dasselbe heilsam ist und das medizinische Heilverfahren wesentlich unterstützt, z. B. die Skrophel- oder Drüsenkrankheit. Es giebt aber eine Menge von Leiden und Uebeln, die durch das Turnen eine Verschlimmerung erfahren würden. Hierher gehören:

1) Allgemeine Schwäche. Diese beruht auf einer mangelhaften Entwickelung des Muskel- und Nervensystems, die in einer schlechten Beschaffenheit des Bluts

ihre Ursache hat. Gewöhnlich ist auch Blutarmuth damit verbunden, die sich durch blasses, bleichsüchtiges Aussehen kund giebt. Muskelthätigkeit verbraucht Blut, es würden also Bewegungen, die die Kräfte des schwachen Kindes zu sehr in Anspruch nähmen, die Blutarmuth vermehren und eine größere Schwäche zur Folge haben. Bei einem mäßigen Grade der Schwäche können mäßige Turnbewegungen nicht nur nicht schaden, sondern selbst von heilsamem Erfolge sein. Ob aber in einem bestimmten Falle ein höherer oder niederer Grad vorhanden, darüber kann nur der Arzt entscheiden.

2) Schwache Brust. Besteht diese in einer mangelhaften zurückgebliebenen Entwickelung der Knochen und Muskeln des Brustkastens, so schadet das Turnen nicht, kann selbst bei sachgemäßem Turnbetrieb nützen. Beruht sie aber auf einer mangelhaften lockern Beschaffenheit des Lungengewebes und einer Beschränkung der Athmungsthätigkeit, geht damit gar eine Anlage zur Schwindsucht (Tuberculose) Hand in Hand, sind Brustschmerzen, häufiger Husten, der nicht durch Erkältung entstanden ist, oder gar Blutspeien vorhanden, dann sind Muskelbewegungen stärkerer Art, also besonders Geräth- und Gerüstturnen, entschieden fern zu halten. Brustschmerzen, wie sie zuweilen beim Beginn des Turnens als Folge der ungewohnten Anstrengung der Brustmuskeln sich einstellen, sind kein Grund, das Turnen aufzugeben.

3) Blutwallungen. Blutandrang nach Kopf und

Brust. Es giebt Kinder, meist mit kräftigem Körperbau, deren Herz leicht und namentlich durch starke körperliche Bewegung zu übermäßig starken und beschleunigten Schlägen veranlaßt wird. Der ganze Blutlauf wird natürlich dadurch beschleunigt, die Kopfgefäße überfüllen sich, Kopfschmerzen, Schwindel, Ohnmacht sind die Folge, oder der Anprall des Blutes trifft vorzugsweise die Organe der Brusthöhle, Herz und Lungen, es tritt Herzklopfen ein, Athembeschwerden aller Art, Blutspeien und Blutsturz. Eine dauernde Einwirkung der Art auf den Herzmuskel dehnt dessen Wände aus und legt den Grund zur Herzerweiterung oder anderen organischen Herzkrankheiten. Sind die Blutwallungen leichterer Art, so schließen sie ein mäßiges Turnen, besonders Freiübungen, nicht aus.

4) Nervenleiden. Eines der häufigsten Nervenleiden bei Kindern sind Krämpfe. Treten diese bei sehr erregbaren, reizbaren Kindern nur hin und wieder einmal auf, in Folge einer ganz bestimmten Ursache, von Gemüthsbewegungen, Wurmreiz u. s. w., und bestehen sie nur in leichten Zuckungen der Glieder ohne Verlust des Bewußtsein, als Lachkrampf oder als Weinkrampf, so liegt darin kein ausreichender Grund, das Turnen aufzugeben. Kennzeichnen sich die Krämpfe aber als epileptische (mit Verlust des Bewußtseins verbunden), dann muß davon Abstand genommen werden, ebenso auch beim Veitstanz oder veitstanzartigen Zuckungen, so lange diese Nervenzustände dauern.

5) Unterleibsbrüche. Namentlich kommen Leisten-

brüche und Schenkelbrüche in Betracht. Sie bestehen darin, daß eine Darmschlinge bei jenen in und durch den Bauchring, bei diesen in und durch den Schenkelring sich drängt und in der Leisten- oder Weichengegend eine sichtbare und faßbare Geschwulst bildet, die je nach dem Umfange des Bruches bald größer, bald kleiner ist. Turnübungen könnten hier leicht ein stärkeres Hervortreten des Bruches oder gar eine Einklemmung desselben zur Folge haben. Sie bleiben, selbst in den leichtesten Formen, immer gewagt und sind im Allgemeinen ganz aufzugeben.

6) Organische Fehler, Verbildung der Knochen und Gelenke. Nur bei unbedeutenderen Abweichungen ist mit Erlaubniß des Arztes das Turnen zu gestatten. Rückgratsverkrümmung verbietet die Theilnahme am Turnen unbedingt. Die hier und dort noch herrschende Meinung, als ob das Turnen ein Mittel zur Heilung von Schiefheit sei, ist eine irrige. Hier können nur Bewegungen eigenthümlicher Art, wie sie die Heilgymnastik vorschreibt, von Nutzen sein, die Schule hat damit nichts zu thun. Wenn wir hier und da in Turnvereinen Männer mit verbildeten Rücken nicht ohne Erfolg für ihr allgemeines Befinden turnen sehen, so darf darin keine Aufforderung liegen, auch schiefen Kindern das Turnen zu gestatten, das nur zu leicht mit der fortschreitenden Körperentwicklung auch einen Fortschritt der Verkrümmung herbeiführt.

Die Ausschließung vom Turn-Unterrichte auf Grund der genannten Leiden kann nur

vom Arzte ausgesprochen werden. Die Schule und ihre Leiter werden über Zulässigkeit und Ausschließung ein entscheidendes Urtheil weder abgeben können noch wollen. Der Turnlehrer wird im Allgemeinen jedes Kind für turnfähig halten, das nicht durch ein ärztliches Lossprechungszeugniß das Gegentheil nachweist. Die Aerzte aber haben die ernste Pflicht, daß sie, in Anerkennung der großen und heilsamen Wirkungen des Turnens auf Gesundheit und Erziehung, sich weniger leicht zur Ausstellung von Dispensationsatteſten entschließen, als dies bisher der Fall gewesen.

Was über die Vortheile der Turnübungen und ihre Nothwendigkeit für die Schule gesagt worden, gilt nicht nur für Knaben, sondern auch für Mädchen, ja für letztere in noch höherem Grade. Es genügt, hier auf das Urtheil, das die Berliner medizinische Gesellschaft über die Nothwendigkeit des Mädchenturnens auf Veranlassung des Berliner Turnlehrervereins im Jahre 1864 abgegeben hat, hinzuweisen:

„Es ist eine allgemeine festgestellte Erfahrung, daß unsere weibliche Jugend, zumal die städtische, überaus häufig, und namentlich unverhältnißmäßig häufiger als die männliche Jugend, Gesundheitsstörungen erleidet, welche um so beklagenswerther sind, als sie nicht nur das Leben und das Wohlbefinden der davon betroffenen Individuen in betrübendster Weise verkümmern, sondern auch dazu beitragen, der solchem Boden entsprießenden Generation den Stempel der Gebrechlichkeit aufzuprägen. — Allgemeine Muskel- und Nervenschwäche, nervöse Leiden aller Art. Bleichsucht, mangelhaftes Wachsthum, Schmal- und Engbrüstigkeit und Rückgratsverkrümmungen sind

notorisch sehr häufige Krankheitszustände der Mädchen, wohl zehnmal so oft bei diesen beobachtet als bei Knaben. Der Grund dieser häufigeren Erkrankung des weiblichen Geschlechts liegt nicht sowohl in der schwächeren Organisation desselben, als in der Vernachlässigung eines wesentlichen Elementes ihrer physischen Erziehung gerade in den die körperliche Entwickelung so wesentlich bestimmenden Jahren von 6—15. Während der Knabe sich freier bewegen, laufen, klettern, springen ꝛc. und seinen Körper instinctiv durch naturgemäße Spiele kräftigen darf, in diesem Streben auch durch methodische Unterweisung im Turnen gefördert wird, entbehrt das Mädchen aus Unkenntniß oder aus übel verstandenen conventionellen Rücksichten fast allgemein dieses wohlthätigen Kräftigungsmittels. Die Hälfte des Tages verbringt es in der Regel in meistens überfüllten und hygienisch unzweckmäßigen Schullokalen, in welchen der Mangel an Raum auf den Sitzbänken eine andauernde nachtheilige Körperhaltung bedingt; dann folgt stundenlange häusliche Beschäftigung mit Schul- und Handarbeiten, mit Sprachen, Zeichnen und Musik, und es fehlt an dem nöthigen Gegengewicht gegen diese die Gesundheit gefährdenden Einflüsse, es fehlt an einer entsprechenden Ausgleichung der geistigen Anstrengung durch körperliche Uebungen. Wir Aerzte können nicht laut genug unsere Stimmen erheben, daß diesem Mangel abgeholfen werde. Wir erkennen neben andern körperlichen Uebungen (Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Spielen im Freien ꝛc.) in dem methodischen Mädchenturnen das wesentlichste Mittel zur Abhülfe. Das Turnen stärkt das Muskelsystem, verbessert die Haltung des Körpers, hebt die Brust zu freiem Athmen, giebt den Bewegungen Festigkeit und Anmuth und fördert die normale kräftige und harmonische Entwickelung der Glieder und des gesammten Organismus. Mit der wachsenden Kraft der Bewegungsnerven wird dem Empfindungsnervensystem ein festes Gegengewicht gegeben. Es wächst die moralische Kraft und mit ihr die Widerstandsfähigkeit gegen materielle und moralische Einflüsse, die sich im späteren Leben des Weibes nur zu leicht in nachtheiliger Weise geltend machen. Die zartere Struktur, der feinere Knochenbau, das schwächere Muskelsystem des weiblichen Organismus verbieten keineswegs die Anwendung der Gymnastik, nur muß selbstverständlich der Unterricht auf diese Verhältnisse Rücksicht nehmen. Die Uebungen müssen dem Kräftezustande, dem Alter und dem Begriffsvermögen der Mädchen angepaßt

werden. Frei- und Ordnungsübungen in Verbindung mit Turnspielen müssen in den Vordergrund treten; von den Uebungen an den Geräthen müssen diejenigen wegfallen, welche zu große Kraftanstrengungen erheischen, Gefahr mit sich bringen oder die weibliche Decenz beeinträchtigen. Der Lehrer muß es verstehen, den sich eines consequenten Zieles beim Turnen wenig bewußten Sinn des Mädchens durch Abwechselung in den Uebungen immer wieder auf's Neue anzuregen und mit Lust und Freudigkeit für die Sache zu durchdringen. Anstand und Gefälligkeit der Bewegungen sind stets im Auge zu behalten. Kranke und solche, bei denen die Wirbelsäule schon eine Verbiegung erlitten oder eine fehlerhafte Hüft- oder Schulter-Stellung bereits vorhanden ist, gehören in den Kursaal und nicht in den gymnastischen Unterricht für Gesunde. Wir haben von einem nach diesen Grundsätzen ausgeführten Turnunterricht für Mädchen die allergünstigsten Erfolge gesehen. Bleiche, schwächliche, unbeholfene Wesen mit schlechter Haltung wurden in frische, kräftige, gewandte, geradeeinhergehende umgewandelt, und ganz allgemein geht unsere Erfahrung dahin, daß ein frühzeitig, d. h. mit dem siebenten oder achten Lebensjahre begonnenes und consequent fortgesetztes Mädchenturnen ein späteres Schief- und Bucklig-Werden, selbst in Fällen, wo eine erhebliche Anlage dazu vorhanden ist, fast ausnahmslos verhütet."

Wir haben dem nur noch hinzuzufügen, daß das Turnen, wie es die weibliche Konstitution im Allgemeinen kräftigt und viele Krankheiten verhütet, auch viel dazu beiträgt, die weibliche Entwickelung zu fördern und leicht und gefahrlos vorübergehen zu lassen. Auch ist der Nutzen, der daraus hervorgeht, daß durch die körperlichen Uebungen der leicht ausschreitenden, übermäßig erregten Phantasie des Mädchens ein Gegengewicht gegeben wird, gewiß nicht gering zu achten.

Indem wir alle Vortheile des Mädchenturnens zusammenfassen, dürfen wir behaupten: Es stärkt

das Muskel- und Nervensystem, verbessert die Haltung des Körpers, giebt den Bewegungen Anmuth und Festigkeit, dient der normalen, kräftigen und harmonischen Entwickelung der Glieder und des gesammten Organismus, giebt geistige Frische, fördert die Gesundheit und ist ein wichtiges Mittel, viele Nerven- und Geschlechtskrankheiten zu verhüten und das Leben zu verlängern. Das Turnen, in zweckentsprechender Weise betrieben, ist gewissermaßen der Gegensatz des Tanzens. Der moderne Gesellschaftstanz mit seinen stürmischen, rasenden Bewegungen in den Rundtänzen, bei rauschender Musik, blendendem Gaslicht, erregter Phantasie, in überfüllten heißen Räumen, tief in die Nacht hinein, ist nicht geeignet, gesundheitliche und pädagogische Zwecke zu fördern, er ist vielmehr häufig genug die Quelle dauernder Gesundheitsstörungen und sittlicher Verirrung und Verbildung.

B. Wie soll geturnt werden?

Wenn die Aerzte bei der Heilung von Krankheiten den Wahlspruch haben: Cito, tuto, jucunde („schnell, sicher, angenehm"), so wird der Turnlehrer vor Allem das tuto und jucunde im Auge behalten. Der Lehrer, der sich der Turnzwecke bewußt und mit den Lebensverrichtungen gehörig vertraut ist, wird sich darüber stets Klarheit verschaffen, ob auch diese oder jene Uebungen zweckentsprechend sind, und

wird stets der Nachtheile eingedenk sein, die ein zweckwidriges Turnen leicht mit sich führt.

Es dürften sich hier folgende Regeln aufstellen lassen:

1) Alter, Geschlecht und Körperbeschaffenheit (Konstitution) sind immer für die Feststellung der Uebungsgattungen und Formen maßgebend. Für die weibliche Jugend passen mehr leichtere Bewegungsformen, vorzugsweise Frei- und Ordnungsübungen, Gang-, Hüpf- und Laufübungen, mäßige Springübungen. Leichte Handgeräth- und an Turngerüsten einfache Hang- und Stützübungen sind ebenfalls zulässig und empfehlenswerth. Eine sorgfältige Auswahl ist hier nöthig. Selbstverständlich sind alle unschönen oder gar den Anstand verletzenden Uebungen ausgeschlossen.

Für schwächliche Kinder und Kinder jüngeren Alters passen nur solche Uebungen, die ohne große Kraftanstrengung auszuführen, jedoch allmälig die Kraft zu stärken im Stande sind. Aber auch bei älteren Kindern der höheren Schulklassen ist Maß zu halten. Gymnastische Kunststücke und außergewöhnliche Kraftäußerungen sind keine Turnübungen im pädagogischen Sinne mehr. Uebertreibungen schaden immer, sie mögen in den Bewegungsformen oder in der Dauer der Uebungen das Maß überschreiten.

Die Schulklasse wird zugleich möglichst die Turnklasse bilden müssen. Es ist bei dieser durch die enge Verbindung des Turnens mit dem übrigen Schulklassenunterricht

gebotenen Betriebsweise allerdings nicht zu vermeiden, daß kräftigere und schwächere Schüler, gewandtere und ungelenkere in derselben Stunde und unter demselben Lehrer an denselben Geräthen dieselben Uebungen ausführen müssen. Der Turnlehrer wird demnach den Uebungsstoff so auswählen, daß er den mittleren Leistungen der Schüler der Klasse entspricht. Es werden dann die kräftigeren Schüler die Uebungen um so schöner und richtiger ausführen und durch ihr Beispiel die schwächeren zu um so größerem Eifer anspornen, möglichst bald dieselbe Stufe der Fertigkeit zu erreichen.

Bei diesem möglichst anzustrebenden Klassenturnen unter persönlicher Leitung des Turnlehrers wird die Zahl von 40 bis höchstens 60 Schülern nicht gut überschritten werden können. In demselben Turnraum, besonders in einem Turnsaal, mehrere Klassen getrennt unter dem Kommando mehrerer Lehrer gleichzeitig unterrichten zu lassen, erscheint für Lehrer und Schüler gleich unzweckmäßig.

2) Alle Muskeln müssen möglichst gleichmäßig geübt werden. Die überwiegende Bethätigung einzelner Muskelgruppen würde das Zurückbleiben anderer zur Folge haben. Das Turnen soll aber das ganze Muskelsystem entwickeln, nur dann ist die Thätigkeit eine harmonische, normale. Verlangt eine bestimmte Berufsart die andauernde Bethätigung eines beschränkten Muskelgebiets, so wird das immer Nachtheile für die Gesundheit nach sich ziehen. Bei der möglichst zu bewerkstelligenden Durcharbeitung des

ganzen Körpers innerhalb der Turnstunde wird theils durch die Abwechselung das Vergnügen erhöht, Einseitigkeit und Einförmigkeit verhütet, theils aber auch der Ueberanstrengung einzelner Muskelpartien vorgebeugt, die das diätetische Gesetz verletzt, daß auf die Anspannung zur rechten Zeit die Abspannung, die Erschlaffung, die Ruhe folgen muß.

3) Die Stärke und Dauer der Bewegung ist nur allmälig zu steigern. Mit den stufenweise wachsenden Kräften soll das Kind an die stufenweise wachsenden Uebungen herantreten, dann wird von Ueberschreitungen des Maßes und schädlichen Wirkungen nicht die Rede sein.

4) Auf gute Luft muß bei den Bewegungen Rücksicht genommen werden, namentlich im geschlossenen Raume. Ein schwer oder gar nicht zu lüftendes Lokal würde durch die in Folge der Bewegung vermehrte Ausathmung verdorbener schlechter Gase und die raschere Einathmung des Sauerstoffes von Seiten der Turnenden eine doppelte Verschlechterung der Zimmerluft erleiden. Die Rückwirkung auf die Schüler würde nach dem oben Erwähnten nur eine schädliche sein können.

5) Nicht unwichtig ist die Kleidung der Turnenden. Sie muß im Allgemeinen den Witterungsverhältnissen und dem Turnlokal entsprechen, darf aber nie der freien leichten Bewegung hinderlich sein, sie darf nie einzelne Körpertheile beengen und einschnüren. Schon das Tragen anliegender Schuhe und Stiefel ist schädlich, schäd-

licher sind fest anschließende Halstücher, Kravatten und Mieder. Sie beeinträchtigen das Athmungsgeschäft, erzeugen Stockungen des Blutes und andere Nachtheile. Selbst feste Strumpfbänder sind zu lockern. Ganz zu verwerfen sind die sogenannten Turngürtel, besonders wenn sie zugleich die Stelle der Hosenträger versehen, also den Leib fest einspannen. Sie üben einen starken Druck auf Magen und Unterleib aus, pressen die Eingeweide zusammen und es ist Gefahr vorhanden, daß hierdurch bei manchen sehr heftigen Bewegungen die Anlage zu einem Bruch erhöht oder geradezu ein Unterleibsbruch hervorgerufen wird. Knaben haben an Stelle des Gürtels elastische Hosenträger zu tragen. Die Turnkleidung der Mädchen besteht am besten aus Beinkleidern und einem blousenartigen, nicht zu langen, durch einen losen weichen Gurt zusammengehaltenen Rock. Eine Kopfbedeckung darf während des Turnens, auch im Freien, nicht getragen werden.

6) Erkältungen sind möglichst zu verhüten. Die schweißige Haut des turnenden Kindes begünstigt allerlei Erkältungs-Krankheiten. Es ist daher die Pflicht des Lehrers, dafür zu sorgen, daß die Kinder nicht unmittelbar nach anstrengenden Uebungen im Zustande der größten Erhitzung auf die Straße stürzen, sondern es sind Vorkehrungen zu treffen, daß die Kinder sich erst abkühlen. Ja, der Lehrer wird es, unter Hinweis auf die Gefahr, seinen Schülern einzuschärfen haben, daß sie nach dem Turnen mit ruhigen Schritten nach Hause gehen. Beim

Turnen im Freien führen scharfe Winde leicht eine Erkältung herbei, und wird daher unter solchen Umständen Vorsicht geboten sein. Nicht nur Katarrhe und Rheumatismen, selbst Herz- und Lungenkrankheiten können die Folge derartiger Erkältungen sein.

7) Hastiges, kaltes Trinken während des Turnens ist entschieden zu untersagen. Die Mahlzeiten unmittelbar vor und nach dem Turnen sind nachtheilig, da in beiden Fällen die Verdauung gestört und die Verdauungsorgane selbst gereizt und verletzt werden.

8) Gewisse Zufälle, die an einzelnen Kindern während des Turnens hervortreten, hat der Lehrer wohl zu beachten. Wird ein solches Kind sehr roth oder leichenblaß, klagt es über Kopfschmerzen, Schwindel, Seitenstiche, große Abspannung, so wird der Lehrer es sofort von den Uebungen ausschließen, unter Umständen selbst vom Turnplatz sich entfernen lassen. Wiederholen sich an einem Kinde dieselben Zufälle, so hat der Lehrer dasselbe an den Hausarzt zu verweisen, um festzustellen, ob es zeitweise oder für immer vom Turnunterricht zu dispensiren sei.

C. Wo soll geturnt werden?

Der Ort, wo geturnt werden soll, ist für den Erfolg des Turnens nicht gleichgültig.

Die Lage des Turnraums muß der Schule thunlichst nahe, die besonders für das Winterturnen nicht

zu entbehrende Turnhalle wo möglich beim Schulhause selbst sein. Die früher geltende Anschauung von dem Turnbetriebe brachte es mit sich, daß der Turnplatz außerhalb der Stadt oft in einer nicht unbedeutenden Entfernung im Freien angelegt werde, in der Nähe eines Waldes, von schattigen Bäumen umgeben, wo dem Schüler zugleich mit dem Turnen der Genuß der reinen freien Luft vergönnt war. Es wurde dem Turnen und den sich anschließenden Turnspielen der größte Theil der beiden schulfreien Nachmittage, des Mittwochs und des Sonnabends, gewidmet und es turnte stets die ganze Schule, ja in größeren Städten, wie Berlin, mehrere Schulen gleichzeitig. Die mancherlei nicht zu unterschätzenden Vortheile, die diese Einrichtung hatte, wurden durch nicht minder erhebliche Nachtheile aufgewogen. In brennender Sommerhitze mußten die Kinder nach den entlegenen Turnlokalen wandern, kamen hier erhitzt, mit Schweiß bedeckt und ermüdet an, mußten mehrere Stunden turnen und dann ermattet und abgespannt den Rückmarsch antreten. Der gesundheitliche Zweck wurde dadurch vielfach vereitelt. Der Einfluß der großen, schwer zu übersehenden Massen auf Disziplin u. s. w. war nicht immer ein günstiger. Der feste Zusammenhang, in den das neuere Turnen mit dem übrigen Schulunterricht gebracht ist, das getrennte Turnen der einzelnen Abtheilungen hat es zur unabweislichen Nothwendigkeit gemacht, Turnplatz und Turnhalle auch räumlich in möglichst genauen Zusammenhang mit der Schule zu bringen; da

aber diese Turnplätze innerhalb der Stadt, die oft zugleich als Schulhof dienen, in der Regel nur von geringer Ausdehnung sind und schon deshalb manche Uebungsgattungen wie Lauf, Wurf, Ringübungen und Ordnungsübungen größerer Schülermassen nur zu unvollkommener Ausführung gelangen lassen, Turnspiele aber häufig gar nicht gestatten, so sind wir nicht der Ansicht, daß die bisher benutzten größeren Turnplätze ganz aufzugeben seien, sondern sie mögen etwa wöchentlich einmal von der ganzen Schule gleichzeitig oder von größeren Abtheilungen zu den erwähnten Uebungen und Turnspielen benutzt werden, indem dann der Gang zum Turnplatz zugleich als Spaziergang, neben den nicht zu unterlassenden und sehr zu empfehlenden größeren Ausflügen oder Turnfahrten, dienen kann.

D. Wann und wie lange soll geturnt werden?

Die Frage der Turnzeit ist keine leicht zu beantwortende, um so mehr, als die Schulordnung dabei ein gewichtiges Wort mitzureden hat. Man hat vorgeschlagen, die Turnstunde zwischen die wissenschaftlichen Stunden einzuschieben, also auf die Zeit von 9—10 oder 10—11 Uhr festzusetzen. Damit sollte eine Erholung auf die vorangegangene geistige Thätigkeit und eine Erfrischung und Vorbereitung für die folgende geistige Anstrengung erzielt werden. Die praktischen Erfahrungen fehlen bis jetzt noch in Preußen, während in andern deutschen Ländern die

Turnstunden zwischen die übrigen Schulstunden gelegt werden sind und, wie versichert wird, mit gutem Erfolg; vom theoretischen Standpunkte bleibt es dennoch fraglich, ob nicht durch die Turnübungen einerseits eine zu große Aufregung, anderseits eine zu große Abspannung erzeugt wird, als daß die Kinder hinterher noch die Lust und die Kraft hätten, einem ernsten Unterricht die volle Aufmerksamkeit zuzuwenden, und wenn es geschähe, ob eine so erzwungene Anspannung nicht mit Nachtheilen für Geist und Körper verbunden wäre. Es ist ferner der Vorschlag gemacht worden, auf jede wissenschaftliche Stunde eine Viertelstunde des Turnens folgen zu lassen. Eine solche Zersplitterung des Turnunterrichts würde nach unserer Meinung sehr wenig erreichen lassen, abgesehen davon, daß das Hinaus- und Hereinstürmen, das sich nach jeder Stunde wiederholte, der ordnungsmäßigen Zucht der Schule leicht Eintrag thun könnte. Wir müssen uns für den Fall, daß die Beschränkung des Gesammtunterrichts auf die Vormittagsstunden, die sich, in Berlin wenigstens, bereits an vielen Schulen bewährt hat, in Kurzem eine in dieser Stadt allgemein eingeführte wird, für die Verlegung des Turnunterrichts für die Nachmittagsstunden erklären. Ein solcher müßte für jeden Schüler zwei oder drei Mal die Woche stattfinden und jedesmal 1 bis 1½ Stunden in Anspruch nehmen. Da wo der Unterricht auch fernerhin Vor- und Nachmittags statt hat, schließt sich am zweckmäßigsten der Turnunterricht unmittelbar an die Nach-

mittagsstunden an. Die schulfreien Nachmittage Mittwochs und Sonnabends sollten auch frei vom Turnen bleiben. In Betreff des Turnens der Mädchen dürfte eine Vormittagsstunde weniger Bedenken erregen, da diese mehr auf Uebungen, die mit nur geringer Anstrengung und Aufregung verbunden, angewiesen sind. Es würde sich wohl empfehlen, versuchsweise das Mädchenturnen zwischen die andern Stunden, etwa auf die Stunde von 10 bis 11 Uhr, zu verlegen, und würde eine derartige Unterbrechung des 4—5stündigen Sitzens gewiß von wohlthätigem Einfluß sein. Noch zweckentsprechender und wohl auch ausführbarer wäre die Einschiebung von einer halben Turnstunde für jedes Schulkind zwischen die ersten Unterrichtsstunden für alle Tage der Woche. Bei einer solchen Zeitbestimmung könnte man sich der allgemeinen Betheiligung Seitens der Mädchens wohl versichern, während der Schulbesuch am Nachmittag lediglich des Turnens halber immer fraglich bleibt.

Schließlich wollen wir bemerken, daß schon ein Kind von sechs Jahren reif genug ist, den Befehlen des Turnlehrers zu folgen und leichte Bewegungen auszuführen, mögen diese auch nur als Bewegungsspiele aufzufassen sein. Darum soll das Turnen in Knaben- und Mädchenschulen von der untersten bis zur höchsten Klasse Unterrichtsgegenstand werden. Erst dann, wenn das Turnen in die Zahl der Unterrichtsgegenstände ebenbürtig einrückt und wenn es so gehandhabt wird, wie es die vielseitigen Zwecke ver-

langen, erst dann wird die Schule im Stande sein, ein gesundes, körperlich und geistig tüchtiges Geschlecht zu erziehen, das sich den großen Aufgaben der Zukunft gewachsen zeigt, zumal wenn auch im elterlichen Hause die Grundsätze der Abhärtung, der Mäßigkeit und Anspruchslosigkeit eine Stätte finden.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Druck von Hermann Blanke in Berlin, Neue Promenade 4.

Im Verlage von **Otto Loewenstein** ist erschienen:

Belehrung über ansteckende Kinder-Krankheiten, herausgegeben von Deputirten der Berliner Lehrer-Vereine und der Hufeland'schen medizinisch-chirurgischen Gesellschaft. Zweite (Stereotyp-) Auflage. Preis $2^1/_2$ Sgr.

Dasselbe zum Gebrauch für Lehrer. Dritte (Stereotyp-) Auflage. Preis $2^1/_2$ Sgr.